

شماره ششم، دی ۱۳۹۵

خبرنامه داخلی، آموزشی و اطلاع رسانی

VAYA Salamat



تاثیر تغییرات فصلی در روحیه خود را جدی بگیرید.

جطور؟

نور درمانی کنید: تحقیقات اخیر نشان می‌دهند پرتو درمانی احتمال زیادی می‌تواند در درمان بیماری موثر واقع شود. گاهی وقایت داروهای ضد افسردگی نیز هم در کنار پرتو درمانی و هم به تنها-ای-مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین گذراندن وزر، در زیر نور خورشید نیز می‌تواند به بهبود بیمار کمک کند. ایده سعی شود به طور کلی میزان قرار گرفتن بیمار در معرض

ور خوشید چه در خانه و چه در محل کار افزایش پیدا کند.  
برمان از طریق یک قطعه که شامل لامپ های فلورورست  
و دوده دارای یک روکش پلاستیکی است (تا امواج فرابنفش را  
نشی کند) صورت می پذیرد. شدت نور باید حداقل بین شش  
ماهش لامپ فلورورست باشد. حتماً لازم نیست بیمار به طور  
مستقیم به نور خیره شود، بلکه باید کارهای روزمره خود مانند  
غذا خوردن یا مطالعه کردن را در فاصله یک تا دو متر از آن  
نجات دهد. این روش کاملاً مطمئن بوده و در بیشتر موارد  
نتیجه بخش است.

هره مندی از این روش، آن هم در ساعات پایانی روز موجب روزگاری خوابی در فرد می شود. بیشتر متخصصان ترجیح می دهند بیماران خود را صبح های مدت ۳۰ دقیقه در معرض برختوش. هشت لامپ فلاور نست قرار دهند. حدود دو تا چهار روز پیشرفت های چشمگیری در بیماران رخ می دهد و طی دو تا چهار هفته بیماران به کلی بهبود پیدا می کنند. در صورت متوقف کردن پرتو درمانی، علائم بیماری با سرعت از نو خود را انشان می دهد؛ به همین دلیل این نوع روش درمان باید

بررسی اسرار فصل کم نور آدامه پیدا نکند.  
۲. کوچ کنید: تحریب افسردهای شمال اروپا ثابت کرده است که مهاجرت کوتاهمدت هدفمند به یک شهر یا کشور جنوبی تر، حال افسردهای زمستانی را بهتر می کند، شما هم می توانید از نوع چرافیایی کشورمان استفاده کنید و یک سفر زمستانی به جنوب کشور را در برنامه هایتان بگذارید.

منبع: دیجی مگ

همستان تناسب اندام دارند. پس از یک برف سنگین، باید بیرون

رویم و یا زحمت زیاد بیل از محل عبور و مرور کنار  
زیستیم، این می تواند به قلب آسیب برساند.  
نمایی که در زورونال نیچر منتشر  
یجاد کند. طبق یکی از پژوهش هایی که در زورونال نیچر منتشر  
شده، در هوای گرم، افراد بستری بر خاطر مشکلات ناشی از  
یاتامیت در بیمارستان بستری می شوند. مشکل قند خون می تواند  
در برایاندن تعزیر را سخت تر کند، در نتیجه افراد مبتلا بیشتر ادارار  
می کنند. این باعث می شود افراد دیابتی بیشتر داغ کنند و آب  
خواران را کم کنند.

میتوانند هشدارهایی برای همه ما باشند. ممکن است مافکر کنیم که شکست ناپذیرهستیم و میتوانیم در برف باگرما مقاومت کنیم؛ اما شاید سلامت جسمی و ذهنی ما بیشتر ز آنچه که تصور میکنیم، به فشار اتمسفر و افت و خیز دمای هوای استگی دارد.

بیشترگیری از افسردگی فصلی

اگر احساس میکنید دارای برخی علائم افسردگی فصلی مستید، به پزشک متخصص مراجعه کرده و مورد آزمایش قرار گیرید. اگر تشخیص داده شد که شما مبتلا به این نوع

فخرسرگی هستید، می توانید از نکات زیر استفاده و کاری کنید که  
بنی بیماری مجدد در شما بروز نکند:

دک رژیم غذایی متعادل، سرشار از ویتامین و مواد معدنی استفاده نمودند. این کار انرژی بیشتری به شما می‌دهد و همچنین تمایل شما به غذاهای شیرین و نوشاسته‌دار را کاهش می‌دهد.

معنی کنید حداقل سه روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنید. رژیم صورت نیاز: در ماه‌های زمستان با یک مشاور در ارتباط باشید. رفرمالیت‌های گروهی شرکت کرده و ارتباط خود را با جمیع قطع

باتابه حال فکر کرده اید که تغییر آب و هوای چگونه بر

سلامت ما تائیز می گذارد؟ این طور که پیداست، تغییر  
صل ها مرتبه هستند.  
باقی یک مقاله پژوهشی درباره رابطه بین وضعیت هوا و  
مرده، از سال ۴۰۰ پیش از میلاد، مردم از درد مفصل ناشی از  
جایگاه انسانی که

ستانه او حکایت های بسیاری درباره این موضوع وجود دارد، اما این بدن معنی نیست که شواهد و مدارک بسیاری وجود دارد. تا به امروز، ما هنوز دقیقاً مطمئن نیستیم که این گالاکشیون‌ها از این سیاره هستند یا نه.

کرا هنگام بازی باران تحریره در بیشتر می سو، اما  
تتم الاعلشی این است که هوا سرد باعث کاهش فشار  
مسفر می شود. فشار اتمسفر همیشه سر جایش هست، اما  
وقتی با آغاز فصل سرد، ناگهان فشار هوا کم می شود، گاز  
رون بدن مان می تواند منبسط شود. این شامل گاز درون  
یعنای مفصل ها هم می شود که ناگهان فشار بیشتری به  
سبیب های کهنه ای وارد می کند که هیچ وقت ۱۰۰ درصد  
هران نشدنند. فشار کم هوا می تواند منجر به سردرد هم  
شود.

البته بین هوا و حالت روحی هم ارتباطی وجود دارد.  
ختلال عاطفی فصلی (شکلی از افسردگی خفیف که  
عمولاً با هوای تاریک و سرد اتفاق می‌افتد) در فصل سرد  
مشترک رایج است، اما در واقع آمار خودکشی در فصل بهار و  
پائی تا سه نیش تراست. بدینها تاریخ مرض مع

طربه هایی وجود دارد. یکی اینکه گرمای ناگهانی فصل هار و تابستان می تواند حالت شیفتگی ایجاد کند و این

تواند خطر خودکشی را افزایش دهد. همچنین بهاری تواند مشکلات التهاب را بدتر کند. از طرف دیگر، دانیم که بین التهاب و خودکشی یک رابطه مستقیم وجود دارد. یک دلیل روان‌شناسی آن نظریه (واعده‌های نکسته شده) است: ما معمولاً انتظار داریم که در زمستان حساسی، بدی، داشته باشیم و با امدن بهار حاصل مفہت شود.

آغاز سخن

پسروک از پدربرزگش پرسید: پدربرزگ درباره چه می نویسی؟  
پدربرزگ پاسخ داد: درباره تو پسرم، اما مهمتر از آنچه می نویسم، مدادی است که با آن می نویسم. می خواهم وقی بزرگ شدی، تو هم مثل این مداد بشوی!

پسروک با تعجب به مداد نگاه کرد و چیز خاصی در آن ندید: اما این هم مثل بقیه مدادهایی است که دیده ام!

پدربرزگ گفت: بستگی داره چطور به آن نگاه کنی، در این مداد پنج صفت هست که اگر به دستشان بیاوری، برای تمام عمرت با دنیا به آرامش می رسی:

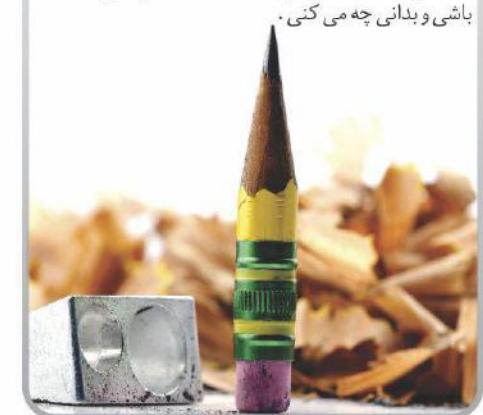
صفت اول: می توانی کارهای بزرگ کنی، اما هرگز نباید فراموش کنی که دستی وجود دارد که هر حرکت تورا هدایت می کند. انسان این دست خداست، او همیشه باید تورادر مسیر اراده اش حرکت دهد.

صفت دوم: باید گاهی از آنچه می نویسی دست بکشی و از مداد ازش استفاده کنی. این باعث می شود مداد کمی رنج یکشند اما آخر کار، نوکش تیزتر می شود (او اثری که از خود به جامی گذارد طفیف تر و باریک تر) پس بدان که باید رنج هایی را تحمل کنی، چرا که این رنج باعث می شود انسان بهتری شوی.

صفت سوم: مداد همیشه احازه می دهد برای پاک کردن یک اشتباہ، از پاک کن استفاده کنیم. بدان که صحیح یک کار خطا، کار بدی نیست، در واقع برای اینکه خودت رادر مسیر درست نگهدازی، مهم است.

صفت چهارم: چوب شکل خارجی مداد مهم نیست، زغالی اهمیت دارد که داخل چوب است، پس همیشه مرائب باش درونت چه خبر است.

وسرانجام پنجمین صفت مداد: همیشه اثری از خود به جا می گذارد. پس بدان هر کار درزندگی ات می کنی، ردي از تو به جامی گذارد و سعی کن نسبت به هر کار می کنی، هشیار



اطلاعیه واپا سلامت

شرکت وایاسلامت در راستای پاسخگویی مفیدتر و آسانتر، امکان مشاوره‌ی رایگان به کمک مشاور تخصصی پوست، مو زیبایی با مردگی و تجربه‌ی کافی را تهیه از طریق یک تعامل ویاحتی از طریق تلگرام برای شما عزیزان فراهم کرده است. برای ارتقاء سطح کیفی مشاوره شما می‌توانید با ارسال اطلاعات فردی نظیر سن، نوع پوست و یا حتی عکسی از مشکل آرایشی یا زیباییتان راهنمای مشاور مادر پاسخگویی داشته باشید.

متخصص پوست و زیبایی بی‌یلندا در روزهای یکشنبه و سه شنبه هر هفته از ساعت ۹ صبح تا ۱۵ بعد از ظهر با شماره ۰۹۳۹۴۳۲۷۰۲ آنلاین موبایل از طریق تلگرام با سخنگوی شما غریزان می‌باشد.



آرگان، طلای مایع



**گوشت اضافه پوست نشانه چه بیماری است؟**  
**آیا همه افراد مستعد این بیماری هستند؟**



## روغن های گیاهی ، پیشنهادی لوكس برای خانم های خاص

در قفسه فرشکاهها مخصوصات زیبایی برای رفع مشکلات ناخن و تقویت آنها به قیمت ها و برند های متعدد وجود دارد، در کاله کار راههای درمانی طبیعی و ارزان تری هم برای رسیدن به ناخن هایی اینده ای وجود دارد.

استفاده از رونگ عنخ های مفید یکی از راههای داشتن ناخن های سالم و مقاوم است در زیر مراحل بکار گرفته و پس از خوش بازی های طبیعی را توضیح می دهم:

- نصف فتحان رونگ زیتون با هسته انگور را کرم کنید.
- ناخن هایتان را از رونگ و مواد دیگر یا کنید و دستتان را بشویید.
- به مدت ۲۰ دقیقه ناخن هایتان را در رونگ شده قرار دهید.
- دستانان را از رونگ خارج کرده و با استفاده از یک قلم موی مری مور داور و زبرو روی ناخن هایتان را ماساژ دهید.
- سپس از یک دستمال یکاره مصرف استفاده کرده و به مدت ۲ ساعت صر کنید تا رونگ به خود ناخن هایتان بدرود.
- سپس دستانان را شسته و از محلول گلیسرین و آلبیمو مثل کرم روی دست و ناخنها ماساژ دهید.
- هشتم ای بکار ازین روند استفاده کنید و تا حد ممکن از ناخن های مصنوعی، کاشت ناخن و لاک های شیمیایی استفاده کنید تا از رسیدن اکسیجن به ناخن جلوگیری شود و ناخن هایتان خوش رنگ باقی بمانند.



بالآخرہ کی عشق را فراموش می کنم !

۶- وقتی آماده بودیم: دوباره در جستجوی عشق باشید.

۷- او اشتباهاشان درس نگیرد: وقتی دنیا فرد حبیبی شدیدن عشقان را با همه سهمیه دارد، با این احتمال اشتباهاش قلبی پر کل شکستگی را کسی را فرق ننماید.

۸- خودتان باشید: مهم نیست که چه کسی آشنا شوید، فقط اید خودتان باشید.

نکات

- کسی که شما برایش فحشا بک گزینه هستید را می‌اویزت زندگی تان تبدیل نمیکند.

- وقتنان را برای کسی که با شما وقت نمیگذراند تلف نمیکند.

- اگر احساس اعصابی و اسرارگزی را دارید، معنی تکمیل نگیرید، فقط در مردم را آن را یکی از مشهداشان حرف نزنید.

- هیچکس را شناسی نهادنی باشی و خصمه افراد را ندارید.

- یادتان باشد که بالآخر خوش خواهد بود که اداما باید از کارهای خوبی که شما از پایه اینداد داشته‌اید، نزدیکی سپاهی کوتاه است و نیاید خودتان را نگران این کنید، تا من تو اینید از آن استفاده ننداش.

- کسی که همچنانش می‌شود تکه اید و همچنانش می‌گشته اید و همچنانی دریافت نمکه اید، در کنید که همچ دلیلی برای ادامه آن وجود ندارد. قریونک را کدن به تعذیت آنست.

- تصمیم کشیدیدن خواهید همچنان دوست میانی یا نه.

خشش: برگردانیدن استقلال شخصی

۱- آن صفات روید: لام نیست پس یک رزرویانی باشد.

۲- به دوسن و خلوه که تکه کشید دوستان و خانواده اتان در هر شرایطی در سیرس شما هستند، از آینه اسفادگان کنید.

۳- همچنانگی خوبی را بطلبی خود دارید خود خود کنید.

۴- همانطور که غصه می‌خوردی، حتماً خودتان را خالی کنید.

۵- همان‌جا که شما نیستید، اینجا نیستید.

مشخص: این عرض خاص است زیرا وقته شکست می‌خورد

قدرت این سپاهی را نه مادر و فراموش کردن سخت است.

این اید این شکست می‌خورد و این به آن معنی نیست که دنگر شکست می‌خورد و این به شدن و این به آن معنی نیست که دنگر شفیق وجود نخواهد داشت. دلیل آن هرچه که باشد، اینکه بار یکدیگر جعلی خواهی دوست داشته‌اند از فراموش کنید آن را سپاهی خست و نیازمند شد زمان است.

خوبی‌خشنگانه، خیلی ها این کار انجام داده و با مقتضی رویغرو شدند. روش آن را به شما آموزش می‌دهیم:

مراحل فراموش کردن از عشق

۱- تهدیدی که همچون ممکن است این فرد را دوست داشته باشد.

۲- در کنید که امدادی همیگری مه هستند که در زندگی شما وارد شوند و قطعاً نه الا شما همیگری از دنی دید.

۳- بایدین که ممکن است دنیا پیش از مقداری که طرف مغلطان و موقتاً داشته باشد، دوستش را انتقام بگیرد.

۴- اگر احساساتان را کسی که همچنانش می‌شود تکه اید و همچنانی دریافت نمکه اید، در کنید که همچ دلیلی برای ادامه آن وجود ندارد. قریونک را کدن به تعذیت آنست.

۵- تصمیم کشیدیدن خواهید همچنان دوست میانی یا نه.





## چراج بینی خود پاشید

عموماً در بین خانمها آنها بی که دارای بینی بزرگی هستند و روش جراحی را انتخاب کرده و انجام میدهند، اما دسته ای از بیانوں دارای بینی با نقص های کوچک بوده که نیاز به انجام جراحی هایی با ریسک بالاندازند و فقط با ۵ تبرند از گریم میتوانند به بینی ایده ال خود بررسید و زیرا بینی ۵ تبرند اشناشید.

- ۱- ابتدا صورتتان را پاک کنند و مناسب شسته با پاک کنید، تا بستر مناسبی برای گریم بینی شما فراهم آید.
- ۲- از پاک کرم پودر مناسب با پوشش قوی استفاده کرده و توسط قلم موی مخصوص کرم پودر آن را روی کل صورت بمالید تا جذب شود.



قلم موی کرم پودر لئی  
Studio Star مدل

۳- توسط یک کاسپلر با تواناژ ۳ درجه روشن تراز پوستتان و همان قلموی گریم نفاطی از بینی که نیاز به پرجستگی دارد مانند تبعه و سط بینی و پره های بینی در بینی های کوچک را مشخص کرده و توسط انگشت یا قلم موی مخصوص گریم که قابلیت انتشار آنداختن و سایه روشن داشته باشد مشخص و سایه روشن بیاندازید.



کاسپلر مدادی پوشا  
Cover Stick Concealer مدل

۴- توسط کرم پودر ۳ درجه تیره تراز پوستتان و همان قلموی گریم نفاطی که نیاز به کوچک شدن دارد مثل کثیرهای تبعه بینی، پره های بزرگ در بینی های بزرگ و حتی قوز بینی را مشخص کرده و سایه تیره بزنید.



قلم موی کانتورینگ لئی  
Contour Queen مدل

۵- توسط پودر فیکس با پن کیک فشرده با قلموی سر پهن که مخصوص پودر فیکس است، آرایش روی کل بینی را فیکس کنید. برای این کار از قلموی پرگ را موهای زیاد استفاده کنید.



قلم موی میکس اُتی  
Kabuki مدل

در گریم بینی به این نکته توجه کنید که قرار گرفتن دو رنگ تیره و روشن در کنار هم ایجاد خطای دید میکند پس از هر دو رنگ با هم استفاده کنید.

نگارنده نگین محمد

## اشعه های مضر خورشید برای پوست، در زمستان پشت ابر پنهان نمی ماند

اعضو هوشنگ احسانی متخصص پوست و مو در گفت و گویا فارس درباره حفاظت از پوست در مقابل تاثیر ریاضی در جذب و یاتامین D سوداگر اتفاق نمی کند در قبول سوداگر که تاثیر افتاده علت ابی بون آسمان کاهش می کند باید نیازی به استفاده از کرم ضد افتاب، عینک افتابی و سایر اقدامات حفاظتی از پوست نیست در صورتیکه رعایت این وارد ضرور است. این عینک افتابی را مخصوص پوست و مو با تأکید بر لزوم استفاده از عینک افتابی در قبول سرمه تصریح کرد: برخلاف دور برخی که استفاده از عینک افتابی را مخصوص به تابستان می دانند، استفاده از عینک افتابی برای سلامت پوست حساس صورت بعویشه پوست پلک و اطراف چشم ضروری است.

احسانی اتفاقه از کرم های ضد افتاب در قبول زمستان را احساس اتفاقه از بخورد در منزل را برای پیشگیری از خشکی پوست توصیه و تصریح کرد: استفاده رمستان باید از پوست در مقابل اشمه فرازینش خوش شد محافظت کرد زیرا این اشمه در قبول زمستان نیز سلامت پوست از تهدید می کند. برای درباره پوشش پوشش های زیادی از پوست مبنی فارس نیز در زمان توسط لباس ها و تاثیر آن بر جذب و یاتامین D در بدین



## مادران آینده بخواهند :

### ای کاش پیش از بارداری می دانستم !

حملاتی که در آمده می خواهند، ای کاش هایی هستند که اغلب خانم ها در سه ماه اول بارداری می گویند. بهتر است اگر قصد پیچیده ای دارید از حد مطلوب را بخواهید.

ای کاش می دانستم سه ماه اول دوران حاملگی در حقیق و خوبی اصل ابارادر ناشاش و اشتباه شده باشد و با اینکه میاد را دری از مشکلی و خود داشته باشد.

ای کاش می خواستم به همسر نزدیک باشند اما در من چشم همیشه می خواستم به همسر نزدیک باشند که خوبی این مدت گاهی از بین همسر کلافه می شدم، گاهی سرجال و همسر با هم اختلاف پیدا کنیم؛ او نیز توان حال و شرایط مرد را درکنم، چون او را در اینست و شرایط مرد نداند.

ای کاش می دانستم گاهی از دیگر همسرها و عصی که گفته و زنده اند این تغیرات همیشه با خودی همین که سه ماهه اول بارداری بینی دارید که دریک دوران زنگی منتر کنم با همسر مشاجره و بحث داشتم، چون همسر هم با تغیرات خلق خودی من آشنا شود منی داشت این تغیرات در بیشتر زنان اتفاق می افتد و کاملاً طبیعی است.

ای کاش می دانستم گاهی از دیگر همسرها و عصی که گفته و زنده اند این تغیرات همیشه با خودی و استقرار خواهم داشت و این حالت به خصوص میسخ های بینشتر می شود.

ای کاش می دانستم مدام در ذهشم به این موضوع فکر خواهم کرد که فرزندم الان در چه وضعیتی است، مدام نگران سالمانی او خواهم بود و این نگرانی ها دلیل بر وجود مشکل نیست. مگر این ها در تمام ماهان وجود بارداری کاملاً طبیعی است.

ای کاش می دانستم که گاهی از اینکه پاراده شده ام، پیشمان می شدم؛ هر چند که پیش از این مدت عاشق بارداری ایلودگی خواهم کرد؛ اینکه که داروی سرماخوردگی خود را بخواهیم باید داروها و مکمل های غذایی مختلفی که برشکری و تجویز می کنند را بخواهیم، این داروهای اضافی بدهند و خود را آنها برایم دشوار است؛ به خصوص در ماه های اول حاملگی که





## پسران خورشیدی



با این همه احتمال قوی تری نیز وجود دارد: اختلال ژنتیکی. زیرا مادر و پدر این دو کودک عموزاده هستند. اما پزشکان هنوز نمی‌دانند کدام ژن می‌تواند چنین تاثیری بر زنگی کودکان داشته باشد. این دو کودک در بارداری دیگر داشته‌اند که به همین مشکل مبتلا بوده‌اند و جان خود را از دست داده‌اند، اما در خواهر آنها شناههای این بیماری بروز نیافه است. پزشکان هم اکنون مشغول آزمایش روی آب و خاک روسایی هستند که دو کودک در آن سکوت دارند و همچنین نمونه خون این دو برای آزمایش‌های ژنتیکی به خارج از کشور ارسال شده است. عجیب‌ترین نکته درباره این بیماری این است که دو پسرچه در طول روز کاملاً عادی و سالم هستند. منبع: العالم

## نوزادی که در رگهایش به جای خون آب جاریست

۲۰۱۶ باقی مانده که دختر کوچک‌لو در میان بیت و ناباوری همگان با گذشت یکسال هنوز زنده است و شادمانه زنگی می‌کند. این در حالی است که پزشکان بیشتر گفته بودند در صورتی که این دختر زنده بماند، حتماً به دلیل آسیب مغزی که به آن دچار خواهد شد، تا آخر عمر روهی و بلجر خواهد نشست و توانایی صحبت کردن نخواهد داشت. با گذشت یکسال از تولد این دختر زنگی، تیها تفاوتی که او با کودکان همسن و سال خود ضعیفتر است. مادر و پدر و پزشکان زنده ماندن این نوزاد دختر را راتهای یک معجزه می‌دانند.

منبع: ایران ناز



## مطلوب جالب اما خواندنی!

- ۱- کlagh چهره انسان ها را تشخیص می‌دهند و کینه آنها را که از شان بدشان می‌آیند به دل می‌گیرند.
- ۲- در ۳ ثانیه اول بیداری مغز چیزی به خاطر نمی‌آورد.
- ۳- مدارس ژاینی فاقد ظرفیتی هستند و دانش آموزان روزانه مدرسه را نظافت می‌کنند، این سنتی بودایی است که نظافت را بالا بگیری و گفته زنگی خواه مبتلای است، اختلالی که بدن را در حالت رم خواب و فلاح نگه می‌دارد اما مغز در هوشیاری کامل به سر می‌برد.
- ۴- بیشتر قاتل های زنجیره ای متولد ماه نوامبر (آبان) هستند.
- ۵- بدون انگشت کوچک دست شما ۵۰٪ است مقامت خود را از دست می‌دهد.
- ۶- اگر لب تاپ شما زیاد داغ می‌شود و مرد هستید روی پایتان نگذارید، زیرا ممکن است عقیم شوید.
- ۷- آدمخوار و نزوختایی گفته بود آدم های چاق رانمی خورند چون به خاطر کلسترول بالا برای سلامتی مضرمند.
- ۸- فوک ها به دلیل شرایط فیزیکی بدنشان، نمی‌توانند به آسمان نگاه کنند.
- ۹- در طی یک روز به طور متوسط یک بچه ۴ ساله ۴۳۷ سوال می‌پرسد.
- ۱۰- در دانمارک اگر تا ۲۵ سالگی مجرد باشید در جشن تولدتان سرتاپیاتان را دارچینی می‌کنند.
- ۱۱- زبان ببر دارای پر زهایی است که می‌تواند بالا لیس زدن گوشت به استخوان برسد.
- ۱۲- سگ های هم می‌خندند، اما به علت شباهت آن به نفس زدن بیشتر افراد متوجه آن نمی‌شوند.



## درمان های گیاهی برای ریزش مو

عوامل متعددی سبب ریزش مو می‌شود. عواملی چون آلوگی، مشکلات ژنتیکی و هورمونی، کمبود ویتامین هایی نظیر D، B، E و آهن، بیماری های خود ایمنی نظیر دیابت و لوپوس، مصرف مداوم مواد شیمیایی مانند رنگ مو، ریث، تافت، دکله، انواع روش های اکستنشن و اضافه کردن موها، ستفاده از روسربی ها و پوشش های غیر ناخی و رعایت نکردن بهداشت فردی از جمله عوامل ریزش مو هستند.

بسیاری از افراد با مراععه به پزشک و درمان های تخصصی نظیر کاشت مو، پرتو درمانی و PRP به دنبال بازگشت موهای ریخته شده خود هستند و برخی دیگر هم طرفدار گیاه درمانی و طب سنتی هستند، در زیر به معرفی برخی از این گیاهان می‌پردازیم.



این گیاه درمان کننده سردرد، میگرن، دردهای شکمی، ضدآلرژی و ضد رادیکال های آزاد است. این گیاه تارهای مو را تقویت و احیا می‌کند و آسیب های مو که در اثر برخی بیماری های پدید آمده به حداقل می‌رساند. با یونه در رفع شوشه و پوسته های کف سر نیز موثر است.



از این گیاه برای دفع سموم و مواد زائد از بدن استفاده می‌کنند. این گیاه حاوی ماده ای بنام "Sillica" می‌باشد که با جوان سازی پیاز مو باعث رشد آن می‌شود. روغن آن را به طور مستقیم روی پوست سر بمالید و با اینکه به صورت خواراکی کپسول آن را مصرف کنید.

علف گربه (سنبل الطيب)



ریشه این گیاه در طب سنتی ایران دارای ارزش دارویی است و از آن به عنوان آرام بخش اعصاب، درمان افسردگی و خواب آور استفاده می‌شود. در قسمتهای ریخته شده مو ایجاد تحریک گردش خون کرده و سبب رشد مجدد مو می‌گردد. ریشه ای این گیاه از نظر طب سنتی گرم و خشک بوده و در رشد مجدد موهای ریخته شده موثر است.



ریشه گیاه بایا آدم دراز و دوکی شکل مثل هویج بوده و دارای مقادیری از کربنات پتاسیم و نیترات پتاسیم می‌باشد. از نظر طب قدری ایران ریشه بایا آدم سرد و خشک است، بهترین تصفیه کننده خون بوده و سعوم را از بدن خارج می‌کند، ضد جوش و ضد دمل های پوستی می‌باشد و از جوشانده آن برای درمان ریزش مو و حتی کچلی استفاده می‌کنند.



دارای ویتامین E و آنتی اکسیدان است و با رادیکال های آزاد مقابله می‌کند. گردش خون را نیز تحریک کرده از این رو سبب تقویت پیاز مو شده از ریزش مو جلوگیری می‌کند. از عصاره این گیاه برای درمان ریزش مو سرو ابرو استفاده می‌شود. گردد آورنده: نگین محمد

